



# お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

# 5<sup>2024</sup>月号

施術室優しい手の機関紙「お元気ですか？」は、毎月1日発行です。優しい手の店頭でお渡しするほか、東順子の各種講座でも配布しています。ホームページからもダウンロードできます。

発行：NPO法人  
日本セラピー普及会  
代表 東 順子  
美里町桜木町60-1  
TEL 0229-32-5473

**感染防止に留意しながら  
営業しております。**

公式サイト <https://yasashiite.online>  
「東順子からだ研究所」 <https://bodylabo.org>

案内チラシ  
あります

**「心配」より「信頼」** 8050問題は、50歳代の子どもが80歳代の親の年金に支えられて生きているという家族形態のことです。そこまで深刻でなくても、結婚しない子どもが経済的社会的には自立しているものの、やがて自分（親）が死んだあと、ひとりで老いていくことを心配する親世代のつづやきをしばしば耳にします。いくつになっても親は親です。

でも、自分が死んだ後のことは、どう考えても解決方法はありません。

かつて私の母は、私が結婚しないことを心配し、結婚すると子どもがいなくなることを心配して、「あなたのことを考えると心配で夜も眠れない」と言い暮らしていました。そんなこと言われても、「私のことより自分のことを心配してください」というしかありませんでした。お腹の中では「しっかり自己管理して健康を保ち、介護期間を短くしてほしい」と思っていました。

母が私を「心配」するのは、いつまでも私が母の子どもであり、ひとりの大人として信頼されていなかったのだらうと思います。

それにしても、自分ではどうすることもできないことで悩むのは身体に悪いし時間の無駄です。今できることを考えましょう。指導してはいかがでしょう。

・年とったらお金が頼りだからしっかり貯金しなさい。  
iDeCo（個人型確定拠出年金）とか新型NISAとか、まじめに取り組みなさい。

・介護制度の勉強をしておきなさい（親のためにも自分のためにも）。

・人間関係を大切に、良い友達をたくさん作っておきなさい。

などは、本気で言い聞かせましょう。そして、自分ができることは、健康でいることです。医療費や介護費に年金を流すことなく、多めに相続できます。

私が母からもらいたかったのは「心配」より「信頼」そして「応援」。その母は今、私の細胞の一つ一つに住みついて、毎日「がんばれ！」と励ましています。5月12日は母の日ですね。



2024年5月

施術室優しい手  
代表 東 順子  
セラピスト 男澤 静江

優しい手サンデーセミナー

東 順子と

**パワフル・ストレッチ 90分 5月26日**

～なにはともあれ「のび体験」～実技のみ

動かすストレッチ・静かなストレッチ・繰り返すストレッチ・筋肉を鍛えながらほぐしていく、「のび感」抜群の90分体験です。

最近筋肉が弱ってきたかもしれない方、身体が硬い方、あちこち痛い方、1回限りの企画です。

会場 優しい手スタジオ（施術室優しい手2階）

日時 5月26日（日） 10：45～12：15

定員 10名

受講料 おひとり 1,650円（消費税・教材費込）

※自分でできるマニュアルがついています。

お持物 水分補給用の飲み物 楽な服装で  
ヨガマットはお貸しします。

申込締切 5月19日（日） 先着順です。

お申込み・お問合せ 0229-32-5473（東順子）

※9：30～10：30の日曜筋トレの体験参加も可能です（1回500円）

健康サークル **野ぼらの会** 会員募集中

毎月 第2・4水曜日 13：30～15：00

5月8日（水）椅子を使った筋トレ

5月22日（水）正しい姿勢をマスター

会場 美里町本小牛田コミュニティセンター 和室

会費 1か月 1,000円

講師 東 順子

和室でおこなう静かな筋トレ・ストレッチ。体を動かすににくい人や体力に自信がない人も可能です。



**土曜ストレッチにゲスト参加可能です。**

**のび感がすごい！と好評。**

毎週土曜日13：30～15：00優しい手スタジオのストレッチに空きがありますので、1回のみのご参加可能です。運動不足が気になる方などお気軽に。1回1,000円



**日曜筋トレに空きができました。**

毎週日曜日9：30～10：30優しい手スタジオの筋トレ教室のメンバーがクラスがえをしましたので、空きができました。3名可能です。会費は4回で2,000円です。お問合せください。

町内に限り出張施術と車での送迎を承ります。詳しくはスタッフにご相談ください。



# 2024 5月 **背中と肩** の問題

外見重視の「身体のお手入れシリーズ」を連載しています。正しいお手入れというよりは、間違っただけのお手入れで損をしないように、を目標にします。お金をかけてあれもこれもではなく、安全確実でお金がかからない方法だけをご紹介します。

**背中が丸くて何が悪い！**…お正月の鏡餅の上に乗っている海老ですが、文字通り「海の老人」。腰が曲がるほど長生きするのはめでたいという考え方から来ているようです。

ですから東順子がいつも「背中を伸ばせ」とか「胸を開け」とうるさく言いますと、中には「背中が丸くて何が悪いんだ！」と反発する人もいないとも限りません（実際には会ったことはありませんが）。

今回はきれいな背中と、健康な肩を目指したいので、なぜ背中が丸いとイケナイかを書いておきましょう。

- 1 胸が閉じて呼吸が浅くなる
- 2 バランス能力が低下して転びやすくなる
- 3 背骨に負担がかかって圧迫骨折しやすくなる
- 4 食べ物が喉を通りにくくなって誤嚥しやすい
- 5 仰向けで寝られない
- 6 手足の可動範囲が狭くなる
- 7 顔が下向きなので視野が狭くなる、顔がたるむ
- 8 尻もちをつきやすい
- 9 首・肩・腰・膝など様々な関節の痛み
- 10 上記の結果全身の不調の原因になります

と、書きますと、まるで高齢者だけの問題のようですが、もっと若い年代でも「予備軍」がたくさんいらっしゃいますので、「自分はどうかな？」という気持ちで読んでみてください。予防としてもお役に立ちます。

## 首から始まる…著書「100年足腰」がベストセラーになった膝関節の名医・巽一郎先生は、

**膝が壊れる原因は「ニワトリ歩き」だ**とおっしゃいます。首を前に突き出して歩くことです。どうということかやってみました。



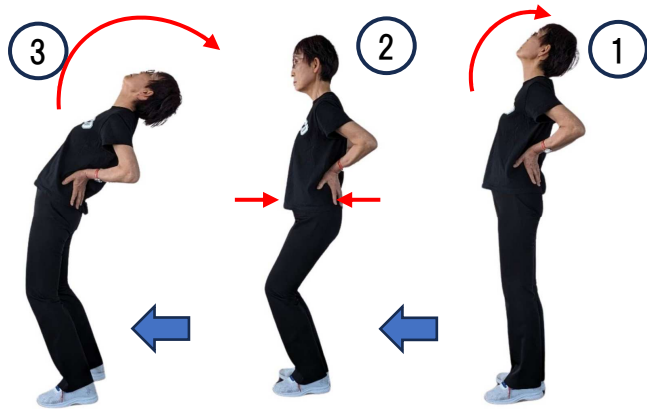
**椅子に腰かけていても**…一見楽な座り方が、筋肉を失い、骨格の歪みを引き起こしています。ふわふわのソファに身体を沈めて長時間テレビを見ていたりするのも同じ状態です。



立った場合も腰かけた場合も、姿勢が崩れると身長（座高）が低くなっているのが特徴です。年齢とともに身長が低くなっているようでしたら、筋肉を使わないために筋肉が劣化し、骨を支えられないので、姿勢が崩れた結果だと考えていいでしょう。

試しに今、右側の姿勢をやってみましょう。肩甲骨の間の筋肉（菱形筋）、背骨の両側の縦長の筋肉（背柱起立筋）、お腹の前側の筋肉（腹直筋）などが緊張しているのがわかります。つまり、この姿勢自体が筋トレになっているということが言えます。初めは疲れるかもしれませんが、やがて慣れます。その時が「筋肉が強くなった状態」です。時間も場所も必要ありません。「意識する」だけです。

**胸を開く**…背中が丸くなって、肩が前に入っている人は、「後ろ反り」が苦手です。腰が硬いのもありますが、胸が開かないのです。両方同時に柔らかくする方法があります。その場で実感できますのでやってみましょう。



もう一度後ろ反り。②③を繰り返すと、もっと柔らかくなります。手は骨盤に移動。手と骨盤でおくらまんじゅう。背中全体が緊張します。ウエストの後ろに手のひらをあて、後ろ反り。見えるところを覚えておく。

## 四十肩・五十肩は

…巻き肩で、背中の肩甲骨の周りがカチカチの人が多いです。つまり、肩を動かさずに下向きの姿勢で猫背になっているのがもともとの原因と考えられます。予防は、肩甲骨を大きく動かすこと（肩まわしていいです）。すでに痛くなってしまった場合は無理をせず、動かせる方向に動かしましょう。①姿勢を直す②温める③わきの下を揉む…などもすぐできて効果があります。痛いから動かさないと、固まってしまいます。いろいろな方法がありますので、ご相談ください。

**自分の健康は自分で守る** 私達は、フットセラピーを基本的な健康法と考えています。それは、何よりもまず安全だからです。首や背中是非常にデリケートな部分で、高度な熟練が必要です。でも、足は、脳や内臓といった体の重要な部分からもっとも遠いところであって、しかも大変丈夫なところです。その割には即効性があり、多くの全身的な健康効果が期待できます。ですから、私達は「自分でできる健康法」として、フットセラピーを広めたいと思っています。

**優しい手は医療保険の対象外です。** 私達がやっているのは、医療ではありませんので、もちろん医療保険の対象ではありません。私達が心から願っているのは、人々ができるだけ医療のお世話にならないようにということです。

医療保険はみんなで働いて、みんなで支払ったお金です。本当に困った人がいつでもこの制度によって救われるように、私達はできる限りの努力を「自分の心と体の健康のために」行う必要があると思います。

## 優しい手のセラピーメニュー

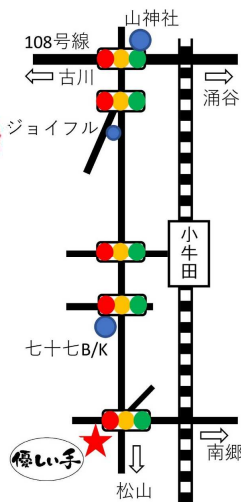
**足湯 330円(税込)**

足30分コース	2,000円 税込2,200円	足裏～膝上までの本格的なリフレクソロジー(反射療法)。むやみに痛くしませんので安心です。時間延長は15分1,000円
部分コース ①手～肩15分 ②背中～腰15分 ③頭～首15分	各 1,000円 税込1,100円	①腱鞘炎や手の使いすぎに効果的②腰痛、坐骨神経痛、全身の疲れに。骨盤のゆがみがあればその場で矯正します。③首周りのオイルマッサージは即効性抜群です。肩こり、頭痛、目の疲れにも効果的。組み合わせ自由。時間延長は15分1,000円。
全身フルコース (75分)	4,500円 税込4,950円	足湯+足30分+部分コース(①+②+③) 5,300円のところ800円お得！極楽ですよ！背中～腰で骨盤矯正もやります。
ゆったりコース (60分)	3,500円 税込3,850円	足湯+足30分+部分コース(①～③の中から2つ)4,300円のところ800円お得！背中～腰で骨盤矯正もやります。
骨盤矯正コース (60分)	3,000円 税込3,300円	足湯+足30分+②背中～腰 3,300円のところ300円お得！
むくみケアコース (60分)	3,000円 税込3,300円	足湯+足45分 足裏から太腿までしっかり揉みます。3,300円のところ300円お得！
スペシャルむくみ ケア(75分)	3,500円 税込3,850円	足湯+足45分+うつぶせでふくらはぎ集中ケア15分 むくみの除去に効果を発揮します。
巻き爪矯正 4週間に1度貼替え	1本1回3,000円 税込3,300円	安全なB/Sプレイス法。施術の痛みはありません。貼っているだけで巻爪の痛みから解放されます。切りにくい爪の成形も一緒にやります。
小顔ケア(10分)	1,000円 税込1,100円	顔のリンパを強力に流しますので、その場ではっきり効果がわかります。
角質除去 タコ・ウオノメ除去	15分1,000円 税込1,100円	かかとなどの厚い角質や、大きなタコやウオノメの芯もその場で除去できます。安全な施術ですので、痛みは全くありません。大きさや数によって、時間がかかることもあります。時間延長は15分1,000円
爪切り・爪成形	15分1,000円 税込1,100円	爪切りでお困りの方が大変多いです。特殊な形の爪や、普通の爪切りでは切れない爪、爪白癬で肥厚した爪などでも、安全に成形します。
アイ・マッサージ	15分 1,000円 税込1,100円	眼精疲労、ドライアイにもおすすめ。目の周りのリンパ流し、ツボ押しなどに、温かい蒸しタオルによる温熱効果で短時間で目がすっきりします。
筋トレ 個人レッスン	15分1,000円 税込1,100円	姿勢やO脚、骨盤の歪みなど、筋肉に関係する困った症状を自分で解決する筋トレの方法をご指導します。

## 大切な人へのプレゼント

優しい手の施術券  
という方法もあります。

お好きな金額でお作りします。



## 施術室 優しい手 木曜定休

営業時間 9:00～18:00(最終受付17:00)  
ご予約のお客様が優先となります。

TEL/FAX: 0229(32)5473

URL <http://www.yasashiite.online>

e-mail [therapy2@wit.ocn.ne.jp](mailto:therapy2@wit.ocn.ne.jp)

※衣服を着たままで施術を受けられます(楽な服装でおいでください)。  
※高額なチケットや健康器具、健康食品などの販売はおこなっておりません。お支払いは一回ごとです。



優しい手の  
ホームページ

講座とイベント（施術室優しい手2階）  
お申込みお問合せは優しい手（32-5473）

施術室優しい手の2階「優しい手スタジオ」は少人数の講座や会合にお使いいただくことができます。使用料は無料です。（ただし、1階がセラピールームなので、大きな音のする催しものはお断りすることがあります）

# 優しい手スタジオ

出張講座も承っております。詳しい資料をご請求ください

講座名・講師	内容	日時	費用
フットセラピー プロ養成講座 講師 東 順子	フットセラピストとして開業できるレベルまで責任指導。施術の技術はもちろん、健康アドバイスのできるセラピストを目指します。卒業後の支援体制あります。	詳細問合せください。 ※ボランティアセラピスト養成講座(8H)修了者は「基礎コース」が免除されます。	基礎コース8時間修了後、標準30時間 228,900円(税込) 支援システム実施中
東 順子の個人レッスン	施術で解決できない不調は、姿勢矯正、筋トレ、ストレッチが必要 個人に合わせたレッスンで対応します。 忙しい方、おおぜいのレッスンが苦手な方におすすめです。	施術と同様ご予約ください。個人指導です。 1回～継続も可 ご相談ください。	15分1,100円(税込) 状態や希望に合わせてご指導します。

## 2024年5月講座カレンダー

土曜・日曜筋トレ 60分 月4回 2,000円/月  
水曜筋トレ 60分 月3回 1,500円/月  
土曜ストレッチ 90分 月4回 3,000円/月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				定休日		土曜筋トレ
5	6	7	8	9	10	11
		出張体操教室	水曜筋トレ 出張体操教室 野ばらの会 出張講座	定休日		土曜筋トレ ストレッチ
12	13	14	15	16	17	18
日曜筋トレ		出張体操教室	出張体操教室	定休日		土曜筋トレ ストレッチ
19	20	21	22	23	24	25
日曜筋トレ	出張体操教室		水曜筋トレ 出張体操教室 野ばらの会 出張体操教室	定休日		土曜筋トレ ストレッチ
26	27	28	29	30	31	
日曜筋トレ			水曜筋トレ 出張講座	定休日		

空席：土曜ストレッチ2名（ゲスト参加1回1,000円）  
日曜筋トレ3名  
野ばらの会、土曜筋トレ、水曜筋トレは満席。  
（空き状況は変わりますのでお問合せください）



施術室優しい手のLINE登録  
⇒その場で使える施術料20%OFFクーポン  
⇒ときどきお得なクーポンプレゼント  
⇒講座やイベントの情報をいち早くお知らせ